

Sección Entrevistas a **Alfried Längle**

por **Gaspar Segafredo**
Bs. As., Argentina

El reconocido psicoterapeuta, Alfried Längle, presidente de la Sociedad Internacional de Logoterapia y Análisis Existencial, presenta su renovado modelo de análisis existencial, síntesis de su recorrido como discípulo de Víctor Frankl y de su posterior diferenciación. También reflexiona sobre la sociedad contemporánea y la psicología detrás de sus crisis ambientales, políticas y de salud mental.

El médico generalista, psiquiatra y psicoterapeuta vienés, Alfried Längle, plantea la continuación y renovación del Análisis Existencial, una de las primeras corrientes de la psicoterapia existencial, con exponentes como Víctor Frankl y Ludwig Binswanger. Actualmente esta forma de terapia, basada en la filosofía existencial y la fenomenología, tiene como brújula el vivir y actuar con aprobación interior y en un diálogo fluido con el mundo. El desarrollo de Längle en esta mirada clínica, comienza con su maestro Víctor Frankl y se despliega a través de la colaboración de casi diez años con él, pero luego toma un curso diferente. A su manera, Längle repite el proceso de autonomía intelectual de Frankl, quien se formó con Alfred Adler hasta alejarse por diferencias de criterio, al igual que Adler con Sigmund Freud. El planteo terapéutico de Längle incluye a la voluntad de sentido, foco central de Frankl, pero en un mismo nivel estructural implica también a otras fuerzas motivacionales humanas.

Hoy en día, tal vez uno de los mayores desafíos de este Análisis Existencial sea el de plantearse como un modelo psicoterapéutico independiente, para tratar cualquier problemática vital y psicopatológica; a diferencia de las otras ramificaciones terapéuticas existenciales más difundidas, como las de Frankl y Yalom, que se reconocen complementarias e integradas a otros modelos. Desde la perspectiva de Längle, las distintas formas de malestar y psicopatología tendrían su raíz en el actuar y vivir con desaprobación interna o en la carencia de diálogo interno o de diálogo con el mundo. Pueden entenderse como una distorsión, bloqueo o incongruencia del Dasein, del ser-en-el-mundo de la persona. En esta entrevista, realizada en el marco del Segundo Congreso Mundial de Psicoterapia Existencial de Buenos Aires, Längle también habla de la actual crisis de la humanidad, tanto respecto al mundo interno, que se traduce en la epidemia de ansiedad y depresión, como al externo, manifiesto en los desequilibrios ambientales y políticos.

¿Cómo fueron sus inicios en la psicoterapia?

En la escuela secundaria ya tenía interés en psicología y filosofía. En esa época no había ley de psicoterapia en Austria: sólo los médicos podían ejercerla. Aparte de este motivo legal, pensé que para tratar a alguien psicológicamente también debía saber sobre el cuerpo; porque están unidos, entrelazados. Mientras estudiaba psicología, estudié medicina como complemento, y trabajé como médico por algunos años. Pero me faltaba algo más, porque el ser humano no es solamente corporal y psíquico, sino que también tiene un espíritu que se manifiesta en las actitudes, los valores, la búsqueda de sentido. Por eso empecé a estudiar filosofía, sobre todo a los existencialistas: Camus, Sartre... También del ámbito de la psicoterapia, a Binswanger y Frankl.

¿De qué manera llegó a formarse directamente con Frankl?

Primero leí mucho a Freud, y durante un año fui absolutamente psicoanalista. Pero tenía la sensación de que había algo sospechoso en la pretensión de que por ser psicoanalista podría saber claramente qué había detrás de las acciones de los otros, sin que ellos tuvieran la menor idea. Por eso dejé de estudiar psicoanálisis, y empecé a estudiar otras perspectivas. El conductismo, la sistémica, pero más que nada el humanismo: Jung, Frankl, Rogers... En ese período, ya trabajaba como psiquiatra, y estaba por iniciar una formación con los rogerianos. Pero luego presencié una lección de Víctor Frankl, que me convenció desde la logoterapia y su antropología. Tenía en cuenta lo corporal, lo psicológico y lo espiritual. Decidí hacer una formación en logoterapia, y como no existía un estudio formal en Viena, lo realicé a través de un diálogo personal con Frankl. Tuve el privilegio de ser discípulo directo de Víctor Frankl por casi diez años.

Respecto de la falta de estudios formales, ¿por qué cree que, con pocas excepciones, aún hoy la psicología existencial sigue bastante alejada del mundo académico y de las universidades?

Hay varias razones. Si hablamos de aquel momento en particular, la psicoterapia en general estaba apartada de las universidades. Por otra parte, la psicología existencial nació más tarde que otras perspectivas psicológicas, que ya estaban instaladas. Por otro lado, Frankl decía que no es necesario ni deseable hacer una formación únicamente logoterapéutica. Él decía que lo mejor es ser psiquiatra, médico o psicólogo, y luego leer teoría logoterapéutica, y a partir de allí entrar en diálogo

abierto con los pacientes. En todo caso, lo planteaba como último paso de la formación terapéutica. Frankl nació en 1905, fue una generación más joven que Freud, y vivió los conflictos y divisiones entre los seguidores de Freud y los de Adler. Él mismo fue excluido cuando se separó de Adler. Desde esa experiencia afirmó que no era necesario armar "iglesias" psicológicas; planteaba que lo único importante era la apertura auténtica hacia el paciente, con un enfoque espiritual logoterapéutico, con base en el psicoanálisis, por ejemplo. Consideraba que *La interpretación de los sueños*, era un libro fundamental para todo psicoterapeuta. Por otra parte, los psicólogos existencialistas no se interesan mucho por la investigación empírica y estadística, cuando, en general, esa suele ser la puerta de ingreso a la universidad.

Irving Yalom en *El don de la terapia* también recomienda que los psicólogos o psiquiatras se formen primero en algún otro modelo y luego profundicen lo existencial. ¿Tiene que ver con que la psicoterapia existencial no tiene una sistematización técnica y psicopatológica a nivel estricto y categórico, y que su esencia es más una disposición hacia el otro y al encuentro?

Para muchos es así. No para nosotros. El análisis existencial de Viena, más que la logoterapia, es una psicoterapia, en el sentido completo. Esto incluye una sistematización de diagnosis, práctica, aplicación de métodos y técnicas, con supervisión, reflexión e investigación con instrumentos propios. Yalom está muy cerca de la visión de Frankl, en cuanto a cómo formarse. Recuerdo que una vez Yalom fue a Viena a encontrarse con Frankl, pero, lamentablemente, no pudo concretarse una colaboración entre los dos. Yalom me dijo que Frankl no estuvo abierto ni dialógico. Es que Frankl fue un gran orador, pero no practicaba mucho la escucha. Después de escuchar al paciente cinco o diez minutos, hablaba él para indicarle lo que debía hacer.

Entonces, ¿de qué manera estaba incluida la actitud fenomenológica en Frankl?

La actitud fenomenológica no fue verdaderamente practicada en la logoterapia de Frankl. Aplicó algo de fenomenología incluyendo en su teoría a Max Scheler, el filósofo, en sus tres categorías de valores. En cambio, para el análisis existencial actual, la fenomenología es lo central: como actitud y método. Es la gran diferencia respecto de Frankl.

Explique, por favor, de qué manera el análisis existencial que usted propone es una psicoterapia en sí misma, independiente de cualquier otro modelo, y no una terapia complementaria e integrativa como la logoterapia o la psicoterapia existencial planteada por Yalom y tantos otros.

Este análisis existencial tiene un modelo estructural y uno procesual. Con el modelo estructural podemos explicar y acercarnos a todos los problemas de los seres humanos. Porque refiere a lo corporal, a lo

psíquico, a lo personal. En el modelo procesual nos referimos también a sensaciones corporales, psíquicas y a la fenomenología propia del paciente. Nuestros pacientes deben aprender un poco la actitud fenomenológica para comprenderse más, para estar suficientemente abiertos a lo que les pasa, y ser capaces de comprender de dónde vienen sus problemas, qué los hace crónicos y persistentes, y cómo pueden recurrir a recursos que puedan cambiar la situación. Así es que con nuestro modelo podemos conectarnos a los diagnósticos de DSM o CIE, tenemos también un diagnóstico y una teoría propia: incluimos la psicodinámica, la biografía, lo corporal. Estamos abiertos a la psicofarmacología, si es necesario; es importante que la gente pueda dormir y a veces no es posible sin psicofármacos. Se puede probar empíricamente que podemos tratar a todos los diagnósticos. Eso hicimos.

Con respecto al tema del diagnóstico, lo que leía en un artículo sobre su análisis existencial es que hablan de diagnóstico singular, ¿o sea que no utilizan diagnóstico categorial?

Están ambos. Se integran el diagnóstico categorial y el singular. Por ejemplo, un caso que desde el diagnóstico general padece fobia, puede tener un diagnóstico singular que indique que a la persona le falta apoyo por una ruptura de relación, no trabajada, con una pareja significativa. La angustia es un fenómeno donde el sostén juega un gran rol, y cuando uno sufre una ruptura importante, puede surgir una falta de protección, o una falta de base. De eso depende el diagnóstico personal.

¿Cree que inclusive las psicosis pueden ser tratadas desde su modelo existencial, sin sostenerse en otros modelos?

Sí, y tenemos también formas de tratar este tipo de casos, en su singularidad, en conjunto con terapia psicofarmacológica, pero aplicando toda la base de nuestra terapia. Tenemos varios psiquiatras que trabajan en el ámbito de la psicosis con el análisis existencial. Por ejemplo, en el caso de una persona con esquizofrenia, lo primero es dar sostén a la persona; también, reglar las relaciones, aspecto vinculada a la segunda motivación, que es muy importante.

Menciona la segunda motivación... porque hay cuatro, según su modelo.

Sí, es el modelo estructural que refiere a las cuatro dimensiones de la existencia. Se puede describir el análisis existencial como una terapia que ayuda a la gente a vivir con aprobación o consentimiento interior. Para ser capaz de hacerlo y de vivir así, se necesita como base una clara referencia de realidad, de mundo, poder responder a los hechos y a las posibilidades que presenta esa realidad actual. Esa capacidad se practica en la aceptación, aceptar lo que hay, ser capaz de soportar lo que hay. Si eso no funciona hay reacciones de evasión, de lucha. Esta es la primera dimensión, la de la realidad. La segunda

dimensión refiere a otro hecho inexorable de la existencia: el de tener una vida, somos seres humanos con carne, sangre, calor, psiquismo; siempre vivenciamos el ser-ahí. No es solamente una cuestión cognitiva. Es algo vivido. Es la forma en que aparece la vida: sentimientos, valores, psicodinámica, etc. La tercera dimensión es la de la persona, la de ser uno mismo; no puedo vivir la vida de otra persona, siempre soy yo y no puedo escapar a mí. Por eso tengo que estar en concordancia conmigo mismo, como también dice Rogers: "En congruencia con el organismo". Nosotros decimos en concordancia con la propia persona, con la propia esencia, con lo auténtico de uno mismo. La tercera dimensión implica a mi propia realidad interior, que necesita el encuentro con el otro. Hay que tener en cuenta el contexto más grande en el que estamos: el intercambio con la familia, la cultura, el mundo. Estos son influenciados por nosotros y nos influyen. Ese intercambio nos da una dirección en nuestro desarrollo. La cuarta dimensión, la del sentido, surge de esa interconexión entre nosotros mismos y el mundo en que vivimos. Tiene que ver con cómo puedo compartir el devenir, el propio desarrollo, la dimensión del futuro, que es fundamental para poder ser. Si no veo un horizonte, no puedo ser.

Ahí se despliega el fundamental concepto de Frankl de autotranscendencia.

Claro.

En el Análisis Existencial se plantea que el sentido no es el camino único de la psicoterapia. Así como Frankl decía que la fuerza motivacional humana más fuerte y profunda sería la del sentido, y de ahí su enfoque logoterapéutico, ¿usted cómo sintetizaría su concepción antropológica en relación al planteo psicoterapéutico?

Hay cuatro fuerzas: poder ser, poder sobrevivir, que es una gran fuerza motivacional e implica el gusto por la vida, hacemos mucho para eso; ver y hacer lo auténtico, ser coherente y honesto, para poder mirar al otro y a uno mismo en el espejo, tener una conciencia en paz; también, el sentido, el para qué de todo esto. Y sobre esos cuatro ejes, la búsqueda de vivir libremente y con aprobación interna la propia vida.

La psicoterapia existencial no brilla por la sistematización de sus técnicas. En el caso particular del Análisis Existencial, ¿qué métodos y técnicas utiliza?

La base es la fenomenología. Nosotros la planteamos en primer término como actitud de apertura, pero también como método. Una forma de la aplicación metodológica sistemática de la fenomenología, aparece en el concepto procesual del Análisis Existencial: trabaja con los problemas personales en cuatro pasos. También hay acciones muy personales, que no queremos denominar métodos: como inducir y acompañar el duelo, el perdón o el arrepentimiento. Estos son procesos personales muy importantes de acompañar, a nivel dialógico. El diálogo abierto fenomenológico es lo básico. También tenemos una

docena de métodos para problemas específicos. Como la búsqueda de sentido, el fortalecimiento de la voluntad, o entrenar al paciente en la actitud abierta fenomenológica; también métodos específicos en la terapia de la depresión respecto al posicionamiento personal; en la terapia de la angustia y del pánico, técnicas de confrontación; tenemos una metodología para el tratamiento de trastornos de personalidad, también para la histeria nerviosa.

¿Puede desarrollar alguno de estos métodos?

Un método que se puede aplicar en varias situaciones es el método del posicionamiento personal. Consiste en tomar posición en tres niveles: hacia fuera, hacia dentro y hacia lo positivo. Por ejemplo, alguien que tiene miedo o pánico a rendir exámenes, el posicionamiento hacia fuera implica preguntarle a la persona cómo sabe que reprobará, cuáles son los hechos de la realidad que le hacen pensar eso...

Eso parece cognitivo.

Sí, es muy cognitivo. Es la mirada y la confrontación con la realidad externa. El otro puede decirte: ah, bueno, no sé, pero puede suceder. Claro, ¿pero hay algo específico y concreto que te dice que va a ocurrir eso? Entonces, puede contestar que no, o puede decir que ese profesor es un desequilibrado, que no se sabe cómo va a tratar a sus estudiantes: un día es muy favorable y, otro, muy contrario y negativo. Si esto es así, entonces es importante que la persona lo sepa, para posicionarse frente a esa realidad. También puede decir, ah no tuve el suficiente tiempo para estudiar. Entonces, en este caso, habrá que preguntarse cuál es la posibilidad de aprobar. Hay que tener una mirada equilibrada de la realidad. Luego viene el segundo paso, hacia lo interno: si no apruebo, ¿podría superarlo? ¿Tengo suficiente fuerza, capacidad, estructura para poder enfrentar un fracaso? Normalmente los pacientes dicen que sí, pero que no quieren que ocurra. Ahí viene la siguiente distinción: claro que no se desea, pero se debe contar con esa eventual posibilidad. Y en caso de que ocurra, la persona debe estar preparada para poder mantenerse en pie. Si no tiene esa fuerza, no puede ir al examen. No sería responsable hacerlo, podría ser una catástrofe. No sabemos cuáles serían los resultados. Pero si puede soportarlo, aunque no quiera que ocurra, entonces puede sentir claramente que tiene el sostén, la capacidad de enfrentar la presunta catástrofe. En caso de que las cosas resultaran mal en el examen, ¿qué podría suceder? Ah, diría el paciente, deberé estudiar otra vez lo mismo. Claro, eso pertenece a la situación. En el Análisis Existencial se enfoca en la libertad, la persona, la decisión... Por lo tanto, se plantearía más o menos así: ahora sabes que puedes soportarlo, ¿pero estás dispuesto a asumirlo y soportarlo, si sucediera? Es tu decisión. Con eso, la persona se pone en el centro de su acción. Esto sigue formando parte del segundo paso. El tercer paso, es el posicionamiento respecto a lo positivo: ¿surge la pregunta acerca de qué es lo positivo de rendir un examen?, ¿para qué lo haces? ¿Es un tema que te interesa, que te enriquece? Es decir, la motivación y lo

valores por los que se va a realizar el examen: ¿tener el diploma, aprender, prepararse para realizar un servicio? Esa conexión con los valores, lleva a cambiar la mirada hacia lo que fortalece a la persona. No se mira más al abismo, sino que se mira a lo positivo, al piso que sostiene. De los tres pasos surgirá la decisión comprometida de la persona.

Respecto a las crisis existenciales, tema en el que la psicología existencial siempre tuvo un enfoque importante, ¿de qué manera se acompañan estas crisis en psicoterapia? ¿Y resulta siempre conveniente la psicoterapia en este tipo de situaciones?.

En general, es muy bueno si el ser humano no está solo en una crisis existencial. Lo más común es el acompañamiento de familiares cercanos, como padres, hermanos, pareja, también amigos. Pero no todas las crisis existenciales precisan el acompañamiento de un psicoterapeuta. Si la persona no tiene ese apoyo afectivo de los vínculos cercanos o si la crisis se cronifica, entonces sí es importante tener la asistencia de un psicoterapeuta. Para poder entender qué falta, dónde está el trauma y dónde está lo destruido.

Ya hace unos años la OMS informa un aumento exponencial de ansiedad y depresión, a nivel de epidemia. Apelando a la tradición de los psicólogos existenciales de realizar análisis generales de la sociedad en relación al bienestar psicológico, ¿qué cree que está ocurriendo en esta época en relación a este incremento de trastornos emocionales?

El alejamiento de uno mismo. Se relaciona con el incremento de la ansiedad y la depresión, pero también de los trastornos de personalidad. La gente no se comunica tanto consigo misma. Nos distraemos por las tantas formas de tecnología e información. Hay tanta información que recibimos de afuera que nos distrae. Por eso en general la gente no tiene la calma, el tiempo, para sentirse y ser con uno mismo. No es tan magnético como lo que vemos en el video. La gente está tan distanciada de sí misma que no se conoce. No creo que en otras épocas la gente se haya conocido más necesariamente, pero sí había una mayor conexión intuitiva con uno mismo. Eso se pierde hoy en día. Con ese distanciamiento de uno mismo se pierde base, se pierde valor, se pierde la conexión con el corazón, la conexión vincular sentida con los otros y con uno mismo. También sufrimos mucha presión por tener éxito. Eso, por ejemplo, nos hace hacer deportes no para disfrutarlos, por el placer de moverse con el cuerpo y de jugar, sino para mostrarnos *fit*.

Esto me hace pensar en la idea de Kierkegaard y Heidegger acerca de la necesidad de aburrirse para poder reflexionar sobre la propia existencia, y en cómo hoy con la cantidad de estímulos no tenemos ni soportamos un momento de aburrimiento.

Así es.

¿Qué piensa de los desencuentros culturales que hay actualmente, tanto en relación a fanatismos religiosos, como en el acceso al gobierno de la derecha extrema en varios países occidentales? ¿Esto puede relacionarse con una situación de crisis existencial que vive la humanidad?

En primer lugar, lo interpreto como crisis de libertad, y, en segundo lugar, como crisis de relación. Crisis de libertad, porque todo está permitido, no hay una guía. Antes fue la Iglesia, el Estado, los padres... Hoy nadie sigue a nadie. Por eso el requerimiento a las personas individuales es guiarse a sí mismas. En eso la gente está sobre exigida. Falta construir propósitos colectivos. Años atrás la mayoría de la gente tenía la idea de un socialismo mundial, de un equilibrio de recursos y de redistribución equitativa. Ahora viene el salvataje del medioambiente, ese puede ser el tema del último tiempo. Pero es muy difícil y abstracto. El otro problema es la distancia, la gente no se conecta fácilmente. Los jóvenes por ejemplo no se casan, entran en pareja muchos años después. Es una forma de mantener la libertad, pero de una forma muy solitaria. En este contexto, la derecha actual, se muestra como una comunidad, pero, al mismo tiempo, mantiene y refleja ese distanciamiento que hay entre los miembros de la sociedad. Manifiesta el no humanismo, la deshumanización. Así lo percibo.

Volviendo a la grave situación ambiental mencionada, ¿se la puede pensar como una situación límite de la humanidad con su riesgo de muerte y sus posibilidades de transformación, tal como Jaspers pensaba el concepto en relación a la situación límite individual?

La potencial destrucción del mundo no la veo como una situación límite en el sentido de Jaspers, porque esa posibilidad es demasiado abstracta para la gente. Es casi difícil pensarlo. Y no lo vivimos, no lo sentimos. Por eso no cumple los requisitos de una situación límite.

Al no sentir la propia mortalidad en el cuerpo no podemos relacionarnos con ella.

Exacto. Y por eso no podemos realizar los valores que surgen en una situación límite, como describe Jaspers.

¿Le parece que habría alguna manera de que se pueda conectar con esa situación abstracta?

Habría que volverla tangible. Como cuando vemos un pescado muerto en un saco de plástico, o cuando vemos más tornados, al menos para un cierto grupo de gente. Pero a nivel mundial, no alcanza; llegaríamos si sucediera un accidente como Chernobyl, que nos mostró claramente el límite y el peligro de la energía atómica, pero muchos países siguieron con eso de todas formas. Si no sucede algo terrible, la gente no lo cree, y eso es humano. Por otra parte, no pienso que podamos prestar atención a todas las posibilidades terribles que existen. No está mal ocuparse de lo que podría ocurrir, pero también es peligroso paralizarse y angustiarse por eso. Por supuesto que se debe estar atentos, no contaminar y reducir el consumo de energía. Aunque también es

importante que la gente tenga una mirada positiva, para vivir y no dispersar energías en la desesperanza.

Curriculum

Periodista y guionista de documentales de temáticas sociales y de ficción. Asistente Comunitario en Salud Mental en el equipo infantojuvenil del Centro de Atención Primaria de la Salud La Ribera (San Isidro). Lic. en Comunicación, posgrado en Logoterapia y Análisis Existencial (UCA), formación en mindfulness (INECO). Actualmente está escribiendo la tesis para obtener la licenciatura en psicología (UB).

Correo de contacto: gaspasegafredo@gmail.com

Fecha de entrega: 7/02/2020

Fecha de aprobación: 26/02/2020